

Ricardo Ros

iStop a la Agorafobia!

**10 poderosas técnicas
para eliminar la agorafobia
de una forma fácil y sencilla**



Trace Communication

Ricardo Ros - ¡Stop a la Agorafobia!

Ricardo Ros

¡Stop a la Agorafobia!

10 poderosas técnicas para eliminar la agorafobia

Editorial Trace Communication

La reproducción total o parcial de este libro en forma idéntica o modificada por cualquier medio mecánico o electrónico, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información no autorizada por los editores, viola derechos reservados. Cualquier utilización debe ser previamente solicitada.

© 2011, Ricardo Ros

Edita: Trace Communication, S.L.

Plaza Ezkabazabal, 8, oficina 3A

31600 Burlada-Pamplona – España

Teléfono (+34) 948 06 50 20

Fax (+34) 948 06 50 24

www.stop-agorafobia.com

magalian@magalian.com

ISBN: 978-84-937710-1-0

Índice de contenido

Introducción.....	6
Cómo leer este libro.....	8
PARTE 1: LA ANSIEDAD.....	10
La Psicología Que Funciona.....	13
El lenguaje del cerebro.....	16
Sentimiento y Emoción.....	19
El cerebro funciona como las películas de dibujos animados.....	23
Todos tenemos experiencias diferentes, porque somos únicos.....	27
¿Y esto qué tiene que ver con la ansiedad?.....	32
Qué es la ansiedad.....	34
La ansiedad positiva nos salva la vida.....	38
La ansiedad negativa enciende una luz roja de alarma.....	43
Las fantasías no son la realidad.....	49
El cerebro es como el disco duro de un ordenador.....	53
La ansiedad negativa, si no se bloquea, se generaliza.....	56
¿Por qué los fármacos no solucionan la ansiedad?.....	60
PARTE 2: LA AGORAFOBIA.....	63
¿Cómo se manifiesta la agorafobia?.....	67
Un ejemplo de agorafobia.....	70
¿Cómo hacemos para pensar?.....	74
Contenido y estructura.....	77
PARTE 3: TÉCNICAS.....	81
1. Define el problema.....	84
2. Adáptate al cambio.....	87
3. Cambia tu fisiología.....	105
Ejercicio de cambio de fisiología:.....	110
4. Cambia el canal.....	118
Ejercicio para cambiar el canal.....	119
5. Comprueba si existe un peligro real.....	124
Técnica para comprobar si existe un peligro real.....	124
6. ¿Cómo te hablas a ti mismo?.....	126

Ejercicio para los diálogos internos.....	129
7. Alejar la imagen del problema.....	140
8. Cambia la estrategia de tu agorafobia	164
Técnica para cambiar la estrategia de la agorafobia.....	167
9. Utiliza una herramienta poderosa para bloquear la agorafobia.....	172
Técnica para crear un anclaje.....	173
Utiliza un anclaje positivo para bloquear el anclaje de ansiedad.....	176
10. Asociado y disociado.....	181
Ejercicio de imagen asociada/disociada.....	184
Siente lo que quieras sentir, vive como quieras vivir.....	187
Ricardo Ros.....	191

Introducción

Existen muchos métodos para tratar la agorafobia. Es posible que alguien te haya dicho que para superar la agorafobia necesitas medicación o enfrentarte a tus miedos. Este libro se plantea la agorafobia desde una perspectiva muy diferente. Consideramos, desde la psicología cognitiva, que la agorafobia es consecuencia de tus pensamientos. Si cambias la estructura de esos pensamientos, la agorafobia se disolverá. En este libro te explicamos cómo modificar esa estructura.

Para que funcione es fundamental que hagas los ejercicios. Si sólo lo lees tendrás muchos conocimientos

sobre ansiedad y agorafobia, pero no superarás tu problema. Es posible que unos ejercicios sean más fáciles que otros. Los ejercicios están explicados de forma general, por eso tienes que adaptarlos a tu propia forma de pensamiento.

Es posible que lleves mucho tiempo con agorafobia y que ya hayas recorrido un sin fin de tratamientos, incluida medicación. Posiblemente estás cansado de no conseguir salir de ese estado. Como podrás comprobar, las técnicas que hay en este libro son muy diferentes a todo lo que has hecho hasta ahora. Estos ejercicios son el fruto de más de treinta años de experiencia en mi consulta de psicología. Los psicólogos no podemos dar garantías, puesto que cada persona es un mundo, pero si comprendes el proceso de la ansiedad y haces correctamente los ejercicios estoy seguro de que tu agorafobia tiene los días contados.

Quiero agradecer a los miles de clientes que me han enseñado a comprender cómo funciona la ansiedad y cómo solucionarla. Ellos son los verdaderos protagonistas de este método que ahora tienes en tus manos.

Cómo leer este libro

Mi sugerencia es que primero leas el libro hasta el final y después vuelvas a empezar desde el principio realizando los ejercicios más adecuados a tu forma de pensamiento. Es imprescindible que entiendas el concepto general del libro antes de empezar a hacer los ejercicios. Puede ocurrir que al principio tengas alguna duda, pero posiblemente en capítulos posteriores esté mejor explicado.

Tienes que aplicar los ejercicios a tu propia forma de pensamiento, a tu propia situación. En este libro lo explico de forma general, pero ya sabes que todas las personas somos diferentes y tenemos maneras diferentes de hacer las cosas. Lo que sí es importante es que no cambies la

estructura ni la esencia de los ejercicios. Sigue cada paso de cada ejercicio sin saltarte ningún paso. Si cambias la forma de hacer los ejercicios posiblemente no funcionen.

En la primera parte hablaremos sobre la ansiedad, en qué consiste y cómo se genera. En la segunda parte definiremos qué es la agorafobia y en la tercera parte usaremos técnicas para bloquear y eliminar la agorafobia.

Este libro es independiente del [Método Stop a la Ansiedad](#) (5ª edición ISBN 978-84-937710-0-3). Este libro y el Método Stop a la Ansiedad se pueden hacer por separado. El Método Stop a la Ansiedad habla de la ansiedad en forma general, mientras que este libro habla específicamente de la agorafobia. En los dos libros hay técnicas diferentes y complementarias.

PARTE 1: LA ANSIEDAD

Imagina que tienes que viajar desde la ciudad en la que resides a otra ciudad situada a 300 Kms. Estamos en el Siglo XXI y los medios de transporte han evolucionado mucho. Pero imagina que has elegido ir en tren, vas a la estación y te encuentras con una locomotora a carbón, una de aquellas locomotoras de finales del Siglo XIX y principios del XX. Piensas que es muy raro, además el billete es muy caro, pero decides hacer el viaje. Comienza el viaje con veinte minutos de retraso. Las ventanillas no cierran bien, y la carbonilla de la locomotora se cuele por todos lados. La máxima velocidad que consigue el tren es de 34 Km/hora. Los asientos son de madera, ya no sabes en qué postura ponerte. Para en todas las estaciones porque hay que alimentar la caldera. Lo que tenía que

haber durado menos de dos horas se convierte en un viaje de casi doce horas. Llegas a tu destino sucio, cansado, con hambre y, sobre todo, muy enojado.

A lo largo del Siglo XX, el transporte en tren ha ido evolucionando. Primero fue la revolución de los motores diesel, la electrificación de las líneas y, por último, el tren de alta velocidad. Con el tren de alta velocidad llegas pronto, limpio y descansado.

Con la psicología pasa lo mismo. A principios del Siglo XX se crearon muchas nuevas técnicas para tratar problemas psicológicos. Esos procedimientos eran largos, duros y creaban sufrimiento, porque la pregunta que se hacían era “¿por qué me pasa esto? Si alguien se hace esa pregunta ante la ansiedad, por ejemplo, la única respuesta posible es buscar culpables: tu infancia, la relación con tu madre, un profesor que tuviste en la escuela, etc.

A lo largo del siglo XX se empezaron a poner en marcha nuevos enfoques basados en las conductas. Si tienes ansiedad, tienes que controlar tu conducta y enfrentarte a ella. ¿Tienes miedo a ir al supermercado?

Oblígate a entrar en un supermercado. Esto fue un pequeño avance, porque ya no se buscaban culpables, sino que se hacía hincapié en la propia conducta del individuo.

A mediados del Siglo XX se comenzó a estudiar en profundidad el cerebro humano. ¿Cómo funciona el cerebro humano, cómo hace para tener determinadas respuestas, cómo funciona la inteligencia, cuál es el proceso del pensamiento...? Las respuestas a estas preguntas hicieron que surgiera una nueva ciencia psicológica a la que denominamos psicología cognitiva.

La Psicología Que Funciona

¿En qué consiste la psicología cognitiva? En hacernos una pregunta muy diferente: ¿Cómo hace el cerebro para crear estos estados de ansiedad? La respuesta es que el cerebro crea estados de ansiedad basándose en el pensamiento. Por eso muchos científicos se han dedicado a investigar cómo es el pensamiento, qué características tiene y, sobre todo, cómo es el lenguaje que entiende el cerebro y el motivo por el que las personas generan ansiedad en momentos determinados de su vida y qué hace que se queden enganchados a la ansiedad sin poder salir de ella.

Uno de los principales descubrimientos fue que pensamos a través de los sentidos. Es algo tan evidente,

pero nadie se había dado cuenta. Pensamos a través de los sentidos. Y estamos pensando siempre, incluso cuando estamos dormidos. ¿Qué quiere decir que pensamos con los sentidos? Cuando piensas, lo haces de alguna de estas formas:

- Haces imágenes mentales en tu cabeza. Si piensas en la fachada del Ayuntamiento, ves en tu cabeza una imagen del Ayuntamiento. Esa imagen puede ser un recuerdo, o puede ser inventada, por ejemplo, puedes ver la imagen del Ayuntamiento desde treinta metros de altura, cuando tú nunca la has visto desde esa altura.

- Te dices cosas a ti mismo en tu cabeza, frases en tu idioma materno, diálogos internos.

- Piensas a través de sensaciones físicas de tacto, de olor, de sabor, temperatura, presión, etc.

Sólo podemos pensar a través de estas tres vías. Si no piensas a través de alguna o de todas estas vías es que no eres humano. Si eres venusiano este método no te va a

funcionar.

Es decir, que cuando pensamos hacemos imágenes, nos decimos cosas a nosotros mismos o tenemos diferentes sensaciones. Si piensas que luego tienes que ir a comprar pan, puedes hacerlo viendo en tu mente la panadería, diciéndote a ti mismo “luego tengo que acordarme de comprar pan”, o notando el sabor o el olor del pan. O las tres cosas al mismo tiempo, ves la imagen de la panadería, te dices con palabras internas que tienes que ir a comprar pan, y notas el olor o el sabor del pan.

El lenguaje del cerebro

Otro gran descubrimiento fue comprender que el cerebro no utiliza un lenguaje lógico. El cerebro no usa el español, ni el inglés ni el chino a la hora de decidir qué respuestas emocionales va a tener. El cerebro utiliza otro sistema para decidir cuáles van a ser sus respuestas emocionales. Para explicarte esto, primero tengo que exponerte otras cosas.

Imagina que yo le digo a alguien que es un imbécil. Esa persona puede enfadarse conmigo o tomárselo a broma. ¿De qué depende? No depende del contenido, sino de la forma en la que se lo digo, no depende de lo que le digo, sino de cómo se lo digo. Yo le estoy llamando

imbécil, pero su respuesta será diferente dependiendo del contexto. Si se lo digo con un tono serio, su respuesta no será la misma que si se lo digo con un tono de risa.

El cerebro funciona de la misma manera. Al cerebro le da lo mismo el contenido del pensamiento, lo que produce las respuestas emocionales es la forma que tiene ese pensamiento.

La ansiedad es una forma que tiene nuestro cerebro de relacionarse con la realidad. El cerebro humano no produce aleatoriamente una sensación respecto a una experiencia, ni produce automáticamente la misma sensación para diferentes personas en distintas situaciones. Podemos por lo tanto deducir que existe una asociación subjetiva entre lo que percibimos, la forma en la que interpretamos esa percepción y el sentido de la experiencia; el proceso del que proviene nuestra interpretación.

En este libro te voy a ofrecer una tecnología efectiva para modificar nuestro estado de experiencia de forma rápida. Si tienes **agorafobia** es porque tu cerebro interpreta que existe un peligro para ti. Pero la realidad es

que esa interpretación es sólo consecuencia de tu mente, no de la realidad.

Aunque lo que te voy a contar está basado en los últimos descubrimientos sobre el conocimiento de la conducta humana, los procesos que se producen a nivel neuronal dentro del cerebro del ser humano y en los cambios que se producen en las células del sistema nervioso central a partir de los cambios en la experiencia, no necesitas saber psicología para entenderlo. Te lo voy a explicar de una forma muy sencilla. No es necesario saber mecánica para poder conducir un automóvil, sólo se necesitan saber las bases generales que hacen que el coche funcione, ni son necesarios conocimientos profundos de psicofisiología para poder comprender este libro.

Ricardo Ros

Ricardo Ros es conocido en todo el mundo gracias a sus programas de desarrollo personal y profesional, que ayudan a las personas a sacar un mayor rendimiento a sus capacidades y al uso inteligente del cerebro. Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona, lleva más de 30 años aplicando métodos revolucionarios para el aprendizaje humano y la solución de problemas psicológicos, como la ansiedad o la depresión. Por su consulta han pasado más de 24.000 personas a lo largo de estos años, lo que hace que su experiencia sea muy extensa.

Ha escrito varios libros, artículos para revistas científicas, participa asiduamente en programas de televisión y radio y ha impartido cursos, seminarios y conferencias por todo el mundo, divulgando su experiencia.

Su método "Stop a la Ansiedad" se ha convertido en

manual de referencia en el tratamiento de los procesos de ansiedad. Si este libro “Stop a la Agorafobia” te ha gustado, “Stop a la Ansiedad” es un perfecto complemento, con técnicas complementarias.

Ricardo Ros es el fundador del portal www.pnl.net.com un portal que aglutina a la mayor parte de los profesionales de habla hispana relacionados con el crecimiento personal y profesional y que ayuda a millones de personas a desarrollar sus máximas capacidades intelectuales y emocionales.

También puedes visitar:

<http://www.ansiedad.net> con preguntas y respuestas sobre ansiedad.

<http://www.stopansiedad.com> con información sobre el Método Stop a la Ansiedad

<http://www.ricardoros.com> con información sobre su trabajo como psicólogo.

[Http://www.ricardoros.com/blog](http://www.ricardoros.com/blog) un blog sobre inteligencia.

Publicaciones:

"Stop a la Ansiedad" para curar la ansiedad sin pastillas, sin costosas sesiones, sin sufrimiento. Editorial Trace, 358 páginas + 6 CD. ISBN 978-84-937710-0-3

Cómo saber que me ama. Editorial Trace. ISBN 978-84-934992-8-0

Cómo olvidar a una persona. Editorial Trace. ISBN 978-84-934992-9-7

El Viaje Decisivo, cumpliendo la dieta sin decepciones, sin ansiedad, sin sufrimiento. Editorial Trace. ISBN 978-84-934992-3-4

Ricardo Ros - ¡Stop a la Agorafobia!



ISBN: 978-84-937710-1-0

Editorial Trace Communication